


BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada era globalisasi aktivitas olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, karena olahraga merupakan hal yang penting bagi kebutuhan jasmani dan rohani. Dalam islam dijelaskan pentingnya melakukan aktivitas fisik guna mencetak generasi islam yang kuat. Sebagaimana Allah berfirman pada ayat suci Al-Quran:

 الْأَمِينُ الْقَوِيُّ اسْتَعَجَرْتَ مِنْ خَيْرِ آبٍ اسْتَعَجَرَهُ يَتَأْتِيكِ حَدِيثُهُمَا قَالَتْ

Artinya “Salah seseorang dari kedua wanita itu berkata: Ya bapakku ambillah ia sebagai orang yang bekerja (pada kita), karena sesungguhnya orang yang paling baik yang kamu ambil untuk bekerja (pada kita) ialah orang yang kuat fisiknya lagi dapat dipercaya” (QS : Al – Qashasa: 26).

Ayat di atas menjelaskan pentingnya dalam diri seseorang memiliki komponen-komponen fisik yang kuat. Fisik yang kuat dalam olahraga dibutuhkan untuk menunjang dan mengembangkan *skill* individu sehingga mampu meningkatkan prestasi di setiap cabang olahraga tertentu. Proses pembinaan pemain tidak dapat dilakukan secara singkat, melainkan membutuhkan waktu latihan yang cukup panjang agar dapat meningkatkan kemampuan fisik dan mental bertanding yang baik. Salah satu olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia yaitu cabang bola voli, dimana permainan bola voli mudah ditemukan baik di sekolah-sekolah, klub-klub

voli maupun diperdesaan. Negara Indonesia sendiri selalu mengikutsertakan klub voli dalam ajang kompetisi-kompetisi yang diselenggarakan dalam negeri maupun antar negara dengan tujuan agar permainan bola voli di Indonesia mampu bersaing dengan bangsa lain. Permainan bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh kedua tim, setiap tim beranggota 6 orang dan setiap tim dipisahkan oleh sebuah *net* yang membatasi antara area lapangan.

Menurut Sutisyana (2017) teknik dasar dalam permainan bola voli terdiri dari *servis*, *passing*, *blocking*, dan *smash*. Menurut Dwi & Umi (2008) selain ketrampilan teknik yang harus dimiliki oleh pemain. Kemampuan yang tak lepas dalam permainan bola voli adalah *vertical jump* atau tinggi lompatan ke atas. Kemampuan melompat ke atas sangat mendukung pada saat pemain bola voli melakukan *blocking* dan *smash*. Semakin tinggi raihan pemain dalam *smash* semakin baik melakukan serangan tanpa bisa dijangkau pemain lawan dan semakin tinggi dalam melakukan *block* maka semakin bagus membendung serangan lawan (Ismoko, 2014).

Salah satu upaya dalam meningkatkan kemampuan *vertical jump* adanya komponen dari daya ledak otot tungkai dan kekuatan pada setiap persendian. Komponen tersebut mendukung dan memberikan kontribusi untuk menentukan kualitas *vertical jump* seseorang pemain bola voli dalam pencapaian teknik yang sempurna khususnya *smash* dan *blocking* (Santoso & Irwanto, 2018).

Salah satu teknik latihan yang dapat meningkatkan daya ledak pada otot tungkai adalah pemberian latihan *plyometric*. Menurut Sutisyana (2017) *plyometric* merupakan salah satu bentuk metode latihan yang sering digunakan para pelatih olahraga untuk meningkatkan *explosive power*. Adanya kontraksi yang kuat merupakan salah satu respon dari pembebanan dinamik atau regangan yang cepat pada otot yang terlibat. Pada latihan *plyometric* menggunakan beban dari bantuan berat tubuh pemain itu sendiri atau dapat menggunakan alat-alat khusus. Prinsip latihan *plyometric* adalah otot akan terus-menerus mengalami kontraksi sangat kuat dan cepat pada saat *eccentric* (memanjang) maupun *concentric* (memendek).

Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki unit kegiatan mahasiswa (UKM) sebagai sarana untuk menampung berbagai minat dan bakat mahasiswa UMS. Salah satu UKM di Universitas Muhammadiyah Surakarta khususnya dicabang olahraga menawarkan berbagai permainan bola yaitu: sepak bola, futsal, basket, dan voli. Permainan bola voli salah satu permainan yang diminati mahasiswa maupun mahasiswi UMS. Upaya pembinaan kepada pemain sudah diberikan secara bertahap semenjak mengikuti UKM bola voli, dengan tujuan untuk mencetak bibit-bibit pemain yang nantinya dapat berprestasi.

Dari hasil survei pendahuluan dan wawancara yang dilakukan peneliti dengan pembina tim bola voli UKM UMS pada akhir-akhir ini prestasi tim bola voli UKM UMS mengalami penurunan. Hal itu dapat dilihat pada setiap ajang pertandingan antar kampus. Tim bola voli UKM UMS belum mampu

meraih peringkat satu maupun dua dalam setiap ajang pertandingan yang diselenggarakan. Pada sesi latihantim bola voli di UKM Universitas Muhammadiyah Surakarta hanya sekedar melakukan pemanasan berupa peregangan dan mengelilingi lapangan tanpa diberikan latihan khusus yang dapat menunjang performa pada pemain. Sedangkan masalah yang ditemukan dilapangan kemampuan pemain dalam mengolah bola di udara pada saat pemain melakukan *jump smash* ke arah lawan maupun *blocking* bola dari lawankurang optimal.

Maka perlu adanya suatu latihan yang terstruktur yang dapat meningkatkan performa pemain dalam permainan bola voli. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk menerapkan latihan *counter movement jump* dan *depth jump*. Dari analisa kedua latihan tersebut memiliki persamaan sewaktu melakukan lompatan melibatkan gerakan sendi dan otot yaitu: *ekstensor* batang tubuh, *ekstensor hip* (*gluteus maksimus*), *ekstensor knee* (*quadricep femoris*), plantar fleksi *ankel* (*gastrocinemus*). Sedangkan dari perbedaan dari kedua latihan diatas gerakan *depth jump* lebih mampu meningkatkan lompatan vertikal dipercepat melaui fase amortisasi. Dari hasil latihan tersebut nantinya mampu meningkatkan *power*, *strength* dan *speed* pada masing-masing gerakan. Hal dilihat dari berberapa faktor: kekuatan otot, kecepatan kontarksi otot yang telibat (serabut otot lambat dan serabut otot cepat), besarnya beban yang digerakan, koordinasi pada otot intra dan inter, panjang otot pada awal kontarksi dan bentuk sendi. sehingga dapat

menghasilkan kemampuan melompat yang baik saat melakukan *jump smash* dan *blocking*.

Oleh sebab itu peneliti akan melakukan penelitian tentang “Perbedaan pengaruh pemberian latihan *counter movment jump* dan *depth jump* terhadap kemampuan *vertical jump* pada pemain bola voli di UKM UMS”. Sehingga ke depannya dari hasil latihan diatas dapat dijadikan sebagai gambaran intervensi yang tepat dan efektif bagi pelatih dan pemain bola voli diUKM UMS.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh pemberian latihan *counter movement jump* terhadap kemampuan *vertical jump* pada pemain bola voli ?
2. Apakah ada pengaruh pemberian latihan *depth jump* terhadap kemampuan *vertical jump* pada pemain bola voli ?
3. Apakahada perbedaaan pengaruh antara pemberian latihan *counter movement jump* dan *depth jump* terhadap kemampuan *vertical jump* pada pemain bola voli ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum.
 - a. Mengetahui apakah ada pengaruh latihan *countermovement jump* terhadap kemampuan *vertical jump* pada pemain bola voli.

- b. Mengetahui apakah ada pengaruh latihan *depth jump* terhadap kemampuan *vertical jump* pada pemain bola voli.
- c. Mengetahui perbedaan pengaruh pemberian latihan *counter movement jump* dan *depth jump* terhadap kemampuan *vertical jump* pada pemain bola voli.

2. Tujuan khusus.

- a. Mengetahui kemampuan pemain bola voli dalam melakukan *vertical jump* sebelum diberikan latihan *counter movement jump* dan *depth jump*.
- b. Mengukur kemampuan *vertical jump* pada pemain bola voli setelah diberikan latihan *counter movement jump* dan *depth jump*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Bagi institusi

Sebagai sumber ilmu pengetahuan bagi mahasiswa fisioterapi dan pendidikan olahraga tentang manfaat latihan *plyometric* dalam setiap cabang olahraga.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi pelatih dan pemain

Sebagai alternatif bentuk latihan yang dapat diaplikasikan untuk meningkatkan kemampuan *vertical jump* pada permainan bola voli.

b. Bagi peneliti

Sebagai sumber wawasan dan referensi keilmuan bagi peneliti lain khususnya dibidang fisioterapi olahraga.